

# શારીરિક નિર્બળતાનાં કારણો

અને  
તેના ઉપાયો.

લેખક

સ્વામી શિવાનંદ તથા સ્વામી પરમાનંદ સરસ્વતી.

અમૃતાલય (ધર્મार्થ ઔષધાલય)

વિસનગર (ઉત્તર ગુજરાત)

પ્રકાશક

શાહ મોહનલાલ ત્રીલોચનદાસ

વિસનગર.

સંવત ૧૯૮૬

પ્રત ૧૦૦૦

સન ૧૯૩૦

આવૃત્તિ બીજી

કિંમત—વાંચન અને વર્તન.

શ્રી જ્ઞાનમંદિર પ્રીન્ટીંગ પ્રેસમાં શંકરરાય અમૃતરાયે છાપ્યું.  
રાયપુર, વાઘેશ્વરની પોળ પોસે, અમદાવાદ.

# ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય અમદાવાદ ગુજરાતી કૉપીરાઈટ-સંગ્રહ

માનો નહીં નિજ બૂલને, તો તે તમારી બૂલ છે,  
 બૂલો નહીં પર બૂલને, તો તે તમારી બૂલ છે.  
 અઘળા શિયળને લૂટતા, કોઈ અગર જુઓ તમે.  
 બહાર ન ધાઓ તેમની, તો તે તમારી બૂલ છે.  
 દાનિજ કરે તમ ધર્મની, કોઈ અગર જાણી કરી,  
 તેને મદદ ને આપશો, તો તે તમારી બૂલ છે.  
 આવી પડે યાચક કદી, ને યાચવા તમ પાસમાં:  
 કડવાં વચન ને બોલશો, તો તે તમારી બૂલ છે.  
 ખર્ચો કરો આવક તપાસી, બૂલશો આ વાત ના.  
 ખર્ચા વધે આવક ઘટે, તો તે તમારી બૂલ છે.  
 પુખ્તો મધુર જ્યારે જવાનીમાં, ખાલે પુર જોરથી.  
 મધમાખથી ને ના ખ્યે, તો તે તમારી બૂલ છે.  
 ને પુખ્તથી સારા મધુર, મનદર ફોળે આખવા,  
 તે સાચવી શકશો નહીં' તો તે તમારી બૂલ છે.  
 મધમાખ નાચી કલરવે, લોભાવશે રસ ચૂસવા,  
 કાજૂ નહીં મન રાખશો, તો તે તમારી બૂલ છે.  
 ભમરો કદી ને પુખ્તને, ખાલી કરે રસગંધથી.  
 તેમાં તમે શોભા ગણો, તો તે તમારી બૂલ છે.  
 સંભાળશો તમ પુખ્ત રજને, પુખ્તથી બદલા અધિક.  
 તેને વિખરી નાખશો, તો તે તમારી બૂલ છે.  
 જપતા રહી નિજ ઇષ્ટને, સેવા કરે તમ દેશની,  
 બૂલો કદી સ્વામી તમે તો તે બૂલ છે.

# ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ ગુજરાતી કોપીગ્રાહિત વિભાગ ]

અનુક્રમાંક

૧૫૦૩૮

ચર્ચાક

પુસ્તકનું નામ

શ્રીશિવ નિર્જપતાના કાવ્યો

અને તેના ઉપાખ

વિષય

૩૨૫ : ૫૭

# શારીરિક નિર્બળતાનાં કારણો

અને

તેના ઉપાયો.



ભારતવર્ષના યુવકો અને યુવતિઓ કે જેમના ઉપર ભારતવર્ષના આધાર રહેલો છે, તેમનો રંગ ગુલાબના ફૂલ જેવો હોવો જોઈએ, તે ફિક્કા ફક જેવા દેખાય છે. ગુલાબના ફૂલ ઉપર જેમ હિંમ પડવાથી જે અસર થાય છે તેવીજ અસર આ ભવિષ્યના આધારરૂપ જુવાનીઆ વર્ગ ઉપર જેવામાં આવે છે, તેનું કારણ માત્ર વીર્યની નષ્ટતાજ છે.

નબળાઈ તમામ રોગોનું મૂળ કારણ હોય છે. નબળો માણસ ધનાઢય છતાં બળવાન નોકરથી અંદરથી દબાતો રહે છે. નિર્બળ પુરૂષ સ્ત્રીના આધીન હોય છે. કમજોર બાપ છોકરાઓની સંભાળ લેવામાં અશક્ત હોય છે. દૂર્બળ આપત્તિ સમે કોઈને ઉપયોગી થઈ શકતો નથી. કમજોર પોતાના કાર્યમાં નિષ્ફળતા મેળવે છે. બળહીન રેલ્વેની મુસાફરીમાં દુઃખી થાય છે, તેને કોઈ ડબ્બામાં ખેસવા દેતું નથી. એક શીખ કે પહાણને માટે એની મેળે જગ્યા ખાલી થાય છે. કમજોર ધનાઢય છતાં ખાવા પીવામાં આનંદ લઈ શકતો નથી. નિર્બળ પોતાના દેવ ધર્મની રક્ષા કરી શકતો નથી. વિગેરે, વિગેરે. આ તમામ વાતો અમે જાણીએ છીએ પણ બળવાન થવાના યત્ન અમે કરતા નથી.

જુવાનીઆ વર્ગમાંથી લાગ્યેજ એવો જેવામાં આવશે જેણે પોતાના વીર્યની યથાવિધિ રક્ષા કરી હોય. વિદ્વાન વર્ગ તો વીર્યની નષ્ટતાનું કારણ બાળકસ બતાવે છે, અને તે વિષય ઉપર મોટાં

મોટાં ભાપણો અને લાંબા લાંબા અનેક લેખો કરી ચુક્યા છે. જો કે જાળવણ વીર્ય નષ્ટ થવાનું એક કારણ છે, પણ તેના કરતાં એક મોટું કારણ બીજું છે, જેની તરફ હું તમારું ધ્યાન ખેંચવા માગું છું. તે કારણ અથવા દોષ હસ્તક્રિયા ( Master-bation ) છે. આ રોગ એટલો બધો પ્રસરી ગયો છે કે કોઈપણ ઉછરતા છોકરાને લાગુ પડ્યા વિના રહેતોજ નથી અને તે એટલા બધા પ્રમાણમાં વધી ગયો છે કે છોકરાઓના લગ્નનો વખત આવે તે પહેલાં તો તેઓના શરીરની પાયમાલી થઈ ચુકી હોય છે. અમારી વેબકાંચ લાઇન હોવાને લીધે અમને અનુભવસિદ્ધ થઈ ચુક્યું છે કે ભણેલા વર્ગમાં આશરે નવાણું ટકા છોકરાઓ આ ક્રિયામાં ઓછા વધતા સપડાગેલા હોય છે, અને ઉગતી જુવાનીમાંજ આ ઉધાઈ રૂપી ટેવથી કાન્તિ, શક્તિ, ઉત્સાહ વિગેરે નાશ પામે છે. ચક્રત ક્રિયાદિન થઈ રંગ પીળો પડે છે. જઠરાગ્નિ મંદ થઈ ભૂખ નષ્ટ થાય છે. આંતરડાંની ક્રિયા શુન્ય થવાથી કબજિયાતનો રોગ લાગુ પડે છે. અને માથાનું દરદ થયા કરે છે. મગજ નબળાં પડવાથી યાદશક્તિ જતી રહે છે. કોઈની સાથે વાત કરવી પણ ગમતી નથી. તે એકલો રહેવાનું વધારે પસંદ કરે છે. હૃદયની ટેવ વધી જવાથી અતે પથારીવશ થઈ થોડી મુદતમાંજ પરલોક ગમન કરી ન્ય છે અને કદાચ જો જીવતો પણ રહે તો છાપાઓમાં જાહેરખબરો વાંચી તેમાંથી શક્તિની દવાઓ અને લગાડવાના લેખો શોધી વાંચી દવાઓમાં ધનનો નાશ કરી દિવસ વ્યતીત કરે છે. હવે આપણે વિચાર કરીશું કે જાળવણ વિષેનાં મોટાં મોટાં ભાપણો તથા લેખો કાંઈ પણ કામમાં આવી શકે ખરા કે ? કારણ કે ચોર આવે તે પહેલાં તો સર્વ નષ્ટ થઈ ગયું હોય છે, હવે રક્ષા શાન્તી કરવી ?

હવે જાળવણ કરો યા ન કરો તે ધરાયજ છે. હસ્તક્રિયા કરતાં પહેલાં અજ્ઞાનતાને લીધે ખબર નથી હોતી કે વીર્ય એજ શરીરમા તેજ. શક્તિ, કાન્તિ, અને અક્ષયનું કારણ હોય છે. તેના

લીધેજ રૂપ અને તાંદુરસ્તી વિગેરે જે કંઈ છે તે આનંજ પ્રતાપે નષ્ટ થઈ ગયા પછી બાન આવે છે, પણ **ફિર પછતાય કયા હોત હૈ જબ ચિડીયાँ चुग गई खेत.**

ધણા લોહાનો એવો મત છે કે છોકરાઓને દસ્તક્રિયા (Masterbation) ની સુચના આપવી તે છોકરાને તે બાળુ દોરવા જેવું છે. તે એવા વિચારવાળાઓએ યાદ રાખવું નેહએ કે આવી ટેવથી કેટલાએક છોકરા અનેક રોગોમાં ઘેરાઈ ગયેલા, સોળ વર્ષથી નાની ઉંમરના, છોકરાઓના અમે ઉપચાર કર્યા છે. એક વખત એક ગ્રહસ્થ પોતાનો છોકરો કે જેની અવસ્થા આશરે પંદરેક વરષની હતી, તેને સાથે લઈને આવ્યા અને કહેવા લાગ્યા કે “હે સ્વામીજી મહારાજ ? આ મારો છોકરો ધણોજ તાંદુરસ્ત અને ઉત્સાહી હમણું છ માસ પહેલાં હતો. હું બાળી શકતો નથી. કે આ છોકરો કેમ હવે આળસુ ને નિર્માલ્ય થતો જાય છે. કોઈ પણ રોગની દ્રવિયાદ પણ કરતો નથી. તે ઉપરથી તે છોકરાને અમે એકાંતમાં લઈ જઈ ધણોજ પ્રેમથી પુછ્યું ત્યારે તે છોકરાએ કણ્ણ કયું કે હું આશરે છ સાત માસથી દસ્તક્રિયા કરું છું. તે પછી અમે તેના કરતાં પણ નાની ઉંમરના છોકરાને પુછવાનું ચાલુજ રાખ્યું. તેમાં એક તેર વરસના છોકરાને પુછતાં તેણે ઉત્તર આપ્યો કે હું દસ્તક્રિયા કરું છું, પણ કાંઈ નીકળતું નથી.

દસ્તક્રિયાથી બચી જઈ કદાચ ને થોડું વીર્ય રહી ગયું હોય તો બાળલક્ષના ભોગ થઈ પડે છે ખરા, જેથી વખત બેવખત સ્ત્રી સમાગમમાં લુપ્ધ થઈ શારીરિક શક્તિનો અંત આણે છે. જેમ જેમ માણસ દુર્બળ થતો જાય છે તેમ તેમ વિષયવાસના વધતી જાય છે. દુર્બળતાને લીધે વિષયભોગ કરી શકતો નથી પરંતુ સ્ત્રી સંગનો યત્ન રાતમાં અનેકવાર કરે છે પરંતુ કંઈ ન વળી શકવાને લીધે સ્ત્રીની નજરમાં લંબેશને લીધે દસ્તક્રો અને માનહિન થઈ ની ઈચ્છાને આધીન થઈ જાય છે. સ્ત્રીની તૃપ્તિ ન થવથી તે બિચારી

સારા કુટુંબની હોય તો દુઃખી થાય છે, જેના પરિણામે તે પ્રદર આદી અનેક રોગોમાં સપડાઈ જાય છે, અને દીવસે દીવસે ક્ષીણ થઈ ઉછરતી જીવાનીમાંજ મૃત્યુનો ભોગ થઈ પડે છે. અને જો બુદ્ધિહીન હોય તો કુછંદમાં પડી ધન, આબરૂ ને શરીરની પાયમાલી કરે છે. આ બધી ક્રિયા એક ક્ષણ માત્રના આનંદના માટે થાય છે અને તે આનંદ પ્રાપ્ત થઈ શકતો નથી. તે પ્રાપ્ત થાય પણ કેવી રીતે ? જ્યાં સુધી કુદરતી નિયમાનુસાર કોઈ કાર્ય કરવામાં ન આવે ત્યાં સુધી કાર્ય સિદ્ધિ થતીજ નથી. કાર્ય સિદ્ધિ જ્યાં સુધી થાય નહિ ત્યાં સુધી આનંદ પ્રાપ્ત થાયજ કેમ ?

થાકેલા માણસને ઉંઘનો આનંદ ઘણોજ આવે છે. ઉંઘ્યા પછી તે હલકો ફૂલ જેવો લાગે છે. ખૂબ ખૂબ લાગવાથી આનાજમાં મીઠાશ અને સ્વાદ લાગે છે. અગર થાક વગર એક મશરૂ કે મખમલની ગાદી પર પણ ઘણીવાર સુધી આજોટવું પડે છે; અંતે ઉંઘ તો આવે છે પણ તે તો આજોટવાના થાકથીજ. ખૂબ વગર ખાય તો ગળામાં તો ઉતરશે પણ સ્વાદ વગર ભલેને તેઓ ગમે તેવા પકવાન અને મિષ્ટ પદાર્થો ન હોય ? અને ખાધા પછી ગુણને બદલે અવગુણજ કરશે. તેજ પ્રમાણે સ્ત્રીભોગની હકીકત છે. કુદરતી કૃષ્ણ થયા શિવાય સ્ત્રીસંગ કરવો તે અતિશય હાનિકારક છે.

એ બાળુ આવી સ્થિતિ હોવાથી પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાની પણ શક્તિ રહેતી નથી. અને જો કદાચ ગર્ભ રહી જાય તો એક એ માસમાંજ સ્ત્રાવ થઈ જાય અગર નવ માસ થયા પહેલાંજ ગર્ભપાત થાય. અને કદાચ જો ગર્ભના દીવસો આસરે ૨૮૦ પુરા થઈ જાય તો પ્રસુતિ કરાવવા જેટલી પણ શક્તિ હોતી નથી. જેથી દવા અગર શસ્ત્રક્રિયા વિગેરેના આધારે પ્રસુતી કરાવવી પડે છે. તે વખતે બાળક અને માતા બેમાંથી એક પણ સહીસલામત પાર ઉતરે તો કૃષ્ણરનો પાડ. દીલગીરી એ છે કે આ આપણા ભણેલા વર્ગમાંજ

આવી ભુંડી દશા થાય છે. ગામડીઆ અભણ આપણા શહેરીઓ કરતાં કંઈક સારા. ગામડાની સ્ત્રીઓને ઘણાજ સુખરૂપે પ્રસુતિ થાય છે. કોઈ કોઈ વખત તો ચાલતાં ચાલતાં રસ્તામાં બાળકનો જન્મ આપી પોતે હાથે સાફસુફ કરી રસ્તો કાપવા માટે છે. તેનું કારણ કે તે ખુલ્લી હવામાં રહી, હમેશાં મહેનત ને કસરતનું કામ કર્યા કરે છે. શરીર સખળ હોય છે. જેમ જેમ મોટા શહેરોમાં જોશો તેમ તેમ શારીરિક સ્થિતિ વધારે પ્રમાણમાં ખરાબ જોવામાં આવશે. તેનું કારણ નાટક, સિનેમા અને પ્રેમરસમય નોંવેલ છે. આ ત્રણ વાનાંએ આપણાં ભારત વર્ષની જે અધોગતિ આણી છે તે વર્ણવા યોગ્ય નથી. આ ત્રણના પ્રતાપે નાના યુવકો અને યુવતિઓ પ્રેમરસમાં પડી મનમાં મનમાં અનેક કલ્પનાઓ ઘડી અનેક રોગોના ભોગ થઈ પડે છે. ઉપર વર્ણવેલી ત્રણ વસ્તુઓના પ્રતાપે નવજુવાન છોકરા અને છોકરીઓ કલ્પિત પ્રીતિપાત્ર (Idealized) પોતાના મનમાં કલ્પી રાત દીવસ તેમની કલ્પના કરી કરી ઝૂંબા કરે છે. જેના પ્રતાપે વીર્ય અને રજ પાતળુ થઈ સ્ત્રાવ થયા કરે. પછી તેનું ભયંકર પરિણામ જે આવે છે તે જગ પ્રસિદ્ધ છે. વીર્ય પાતળુ થવાથી હમેશાં સ્વપ્ન કે પેસા-જમાં સ્ત્રાવ થયા કરે છે, જેથી સ્ત્રીસમાગમ કરતી વખતે તરત રખણિત થઈ શીતળ થઈ જઈ શરમિદા થાય છે. અને સુભાગ્યે જે કોઈ આવા દુર્વ્યસનોથી બચી ગયેલો હોય તે પરણ્યા પછી થોડી મુદતતો સ્ત્રીનો એટલો બધો દુરુપયોગ કરે છે કે અનેકવાર રતિ કીચા કર્યાજ કરે છે. જેથી બન્ને બાણુ શરીરની હાની થયા શિવાય બીજું કંઈ પરિણામ આવતું નથી. કોઈના સમજાવ્યાથી આ ટેવ મુકવાને બદલે જવાબ આપે છે કે-અમારી પોતાની સ્ત્રી છે, ગમે તેટલીવાર તેને વાપરી શકીએ. પણ તેને ખબર નથી કે પોતાની સ્ત્રી તો શું પણ પોતાના શરીરને નષ્ટ કરવું તે કુદરતે અને સરકારે ગુન્હો દરાવ્યો છે. પોતાની કોઈ પણ વસ્તુ ઉપયોગ કરવા માટે હોય છે, દુરુપયોગ કરવા માટે હોતી નથી. સરકારના કાયદાથી બચી જવાનો



સંભવ છે પણ કુદરતના કાયદા લાઝુ પડ્યા વિના રહેશેજ નહિ ને ભોગવ્યા વગર છુટકાજ નથી.

અમે જગતમાં કેવળ ક્ષણિક સુખને માટેજ ઉત્પન્ન થયેલા નથી. અમારે માથે અનેક જોખમદારીઓ છે. બાળખચ્ચાને ઉછેરવાં, માઆપની સેવા કરવી, પાડોશીઓને મદદ આપવી, ભારતભૂમીની સેવા બજાવવી અને પરલોકની તૈયારી કરવી વિગેરે. આ તમામ અમારા માથે છે. બ્યારે અમારાં પોતાનાંજ શરીર નિર્બળ કરી નાંખીશું, પોતાની શક્તિ ખોધ બેસીશું, તો બીજાના કાર્યમાં શું મદદ આપી શકીશું ? ધારે કે તમારી પાસે પુષ્કળ ધન છે તેથી શું ? બ્યારે શરીરથી કાયર થઇ તમારામાં બોલવાની પણ ઇચ્છા નહિ હશે અને લોકોના સામે આવતાં લાજ આવશે તો તમારાં ધન વિગેરે કાંઈ કામ આવી શકે નહિ.

બ્યારે સ્ત્રી પુરુષની સામાન્યતા વિષે વાત ચાલે છે તે વખતે તો પુરુષ પોતાને એક મોટો ખાં, બુદ્ધિશાળી અને ડહાપણના ભંડાર-રૂપ માની દરેક વાતના આરોપ સ્વીગ્નતી પર ઢોળી પાડે છે. પુરુષને કામાંધ, નિર્બળ, વિષયાસક્ત વિગેરે બનાવવાના તેનામાંજ અવગુણો છે, એમ કહે છે. પરંતુ જો ઇન્સાફ દૃષ્ટિથી પક્ષપાત રહિત જોઇશું તો સ્ત્રી જેને પુરુષ કમચક્કલ મુર્ખ અને વિષયનો ભંડાર માને છે તે કોઇ દ્વિવ્રત પોતાના મોંથી પોતાની કામવાસનાને વ્યક્ત કરતી નથી. અને પાપજ એવો અધિરો અને ઉતાવળીઓ હોય છે જે વારે ધડીએ કામાંધ થઇ સ્ત્રી આગળ યાચના કર્યોજ કરે છે. જો પુરુષે પણ પોતાના મન ઉપર કાબુ રાખી કુદરત ઈર્જ પાડે ત્યાં સુધી અટકાવ કર્યો હોત તો પ્રજા ઉત્પત્તિનો એક જુદોજ આનંદ આવત. પોતાના મન ઉપર કાબુ ન રાખવો, વારે ધડીએ વિષય વાસનાને આધિન થવું, સ્ત્રીઓ આગળ રતિકીડાની યાચના કરવી, જો એનુંજ નામ અક્કલ, ડહાપણ અને બુદ્ધિ હોય તો પુરુષજ આવા આંદ

લેવાને અધિકારી છે. મારા કહેવાનો ભાવાર્થ એમ નથી કે સ્ત્રીમાં વિષય વાસનાજ નથી. સ્ત્રીમાં તો પુરૂષ કરતાં પણ અધિક હોય છે. પરંતુ તેની સાથે તેણીના મન ઉપર કાણુ અને લજ્જા પણ અધિક હોય છે. જ્યારે પુરૂષ તરફથી આરંભ અથવા છેડ છાડ થાય છે ત્યારેજ સ્ત્રી પોતાના મન ઉપરનો કાણુ ખોઈ નાંખે છે. પછી અરસપરસ લુપ્ત થઈ કુદરત શોકવાની ફરજ પાડે ત્યારેજ બંધ થાય છે.

જેમ પશુ, પક્ષિ, જાડ આદી માટે કુદરતે રનિકાળ નિયમ કરેલો છે, તેમ પુરૂષો માટે પણ છે. પુરૂષ સિવાય બધા વર્ગ કુદરતના નિયમોને વળગી રહ્યા છે, અને પુરૂષોએ તો કુદરતના નિયમોને તિલાંજલી આપેલી છે, જેના પરિણામે દિવસે દિવસ આયુષ્ય, બળ, શુદ્ધિ, અને સંતતિ ઓછી થતી આવે છે. કુદરતનો નિયમ એવો છે કે જ્યારે સ્ત્રી રજસ્વળાધર્મથી સ્વચ્છ થાય ત્યારે પુત્રપ્રાપ્તિની ઇચ્છાવાળા પુરૂષે બેકીની સંખ્યા એટલે એથ, છટ્ટ, આઠમ વિગેરેની રાત્રીએ પોતાના શરીરે ઘી મર્દન કરી દૂધ, ઘી, યુક્ત ભાત વિગેરે વસ્તુઓનું સેવન કરવું, અને સ્ત્રીએ તેલ મર્દન કરી તે વખતે અડદવાળા પદાર્થો ભોજન કર્યા પછી અડધી રાત્રી વ્યતિત થયા બાદ પરસ્પર પ્રેમથી સમાગમ કરવો. અને કન્યાપ્રાપ્તિની ઇચ્છાવાળા દમ્પતિએ બેકીની સંખ્યા પાંચમ, સાતમ, નોમ વિગેરેની રાત્રીએ સ્ત્રીએ તેલ મર્દન કરવું અને પુરૂષે ઘી મર્દન કરી ઉપર બતાવેલા પદાર્થો ભોજનમાં લેવા, તો અવશ્ય કાર્ય સિદ્ધિ થાય.

અહિં પ્રજા ઉત્પત્તિની ટુંક સમજ આપવી આવશ્યક છે. પુરૂષનું શુદ્ધ વીર્ય અને સ્ત્રીનું શુદ્ધ રજ મળવાથી પ્રજાની ઉત્પત્તિ થાય છે. જો સ્ત્રીનો રજ વધારે પ્રમાણમાં હોય તો કન્યા જન્મે છે; અને પુરૂષનું વીર્ય વધારે અને બળવાન હોય તો પુત્ર ઉત્પન્ન થાય છે. અને જો સ્ત્રી પુરૂષના વીર્યરજ સરખા પ્રમાણમાં હોય તો

નપુંસક ઉત્પન્ન થાય છે. તે માટે ઉપર જે તિથીઓ બતાવી છે તેમાં સ્વાભાવિક રીતે સ્ત્રી પુરૂષનું રજ વિચ્છેદ ઓછું વધતું હોય છે અને જે ઘી તેલના માલીશ અને ખાવાના પદાર્થો બતાવ્યા છે તે અનુક્રમે વિચ્છેદ અને રજની વૃદ્ધિ કરવાનાં કારણો છે. ન્યારે સ્ત્રી રજસ્વલાથી નિવૃત્ત થાય છે ત્યારે પંદર દિવસ સુધી વધતા ઓછા પ્રમાણમાં તેમાં વિષયવાસના રહ્યા કરે છે, અને કમળ ગર્ભાશય ( Utres ) નું મુખ ખુલ્લું હોવાથી તેજ દિવસોમાં ગર્ભ પણ રહી શકે. રજસ્વલા બંધ થયા પછી ગર્ભાશયનું મુખ બંધ થવા માંડે છે અને પંદર દિવસ થતે થતે બંધ થઈ જાય છે. આયુર્વેદ (વેદક શાસ્ત્ર) ની આગ્રા કહો કે નિયમ કહો તે એવો છે કે ન્યારે સ્ત્રીને ગર્ભ રહી જાય ત્યારે, તેમજ પ્રજા ઉત્પન્ન થયા પછી બાળક ધાવતું હોય ત્યાં સુધી, સ્ત્રીપુરૂષે સમાગમ કરવો નહિ. આ નિયમાનુસાર ચાલવાથી સ્ત્રીપુરૂષ બંનેનું આરોગ્ય સચવાય છે. પ્રજા પણ બળવાન, સુંદર અને આરોગ્યવાન રહી શકે છે. આ નિયમ કેટલાક અંશે પશુ વિગેરેમાં સચવાય છે, પણ ધન્ય છે મનુષ્ય જાતિને કે ગર્ભ રહ્યા પછી ભલેને પુરા નવ માસ થવા આવ્યા હોય અગર બાળક ધાવતું હોય, સ્ત્રી રજસ્વલામાં હોય, તેની કાંઈપણ દરકાર રાખ્યા વગર તે તો ભોગ ભોગવવામાંજ મગ્યા રહે છે. તે ભોગવી શકતો હોય કે કેમ, તે તો ધર્મજન જાણે. સરકારના કાયદા ભંગ કરવાથી સરકાર શિક્ષા આપે છે, પણ છુપી રીતે કાયદાનો ભંગ કરવામાં આવે અગર સાક્ષીઓ લુલા પડી જાય તો બચી પણ જવાય છે. પણ કુદરતનો એવો અટલ નિયમ છે કે તેમાંથી કોઈપણ રીતે નિયમભંગ કર્યા પછી શિક્ષા ભોગવ્યા વગર કોઈપણ બચી શકતોજ નથી. દિવસે દિવસ જે અધોગતિ થાય છે તેનું આ પણ એક કારણ છે.

સ્ત્રીપુરૂષે સમાગમ કરતી વખતે પરસ્પર ગ્રેમ, શુદ્ધ ભાવના અને ઉત્તમ વિચાર રાખવા જોઈએ; કારણ કે તે વખતે જેવા વિચાર અને આચરણ હોય છે તેવીજ પ્રજા ઉપર અસર થાય

છે. પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાની ખાતર યથાવિધી એક માસ પર્યંત જે સ્ત્રીપુરૂષે બ્રહ્મચર્ય પાળેલું હોય અને ઉપર ખતાવેલી વિધી પ્રમાણે સમાગમ કરવામાં આવે, તો અવશ્ય આયુષ્યવાન, તનદુરસ્ત, મુંદર અને સારા વિચારવાળી તેની પ્રજા ઉત્પન્ન થાય છે. આજકાલ તો કેવળ વિષય વાસનાની નિવૃત્તિ અને કામાગ્નિને શાંત કરવા અથે રતિક્રિડા થાય છે. અને સમાગમ કરતી વખતે એકબીજાને ખાટા પ્રેમ દેખાડવાની બિલસ્ત વાતો શિવાય બીજું કંઈપણ હોતું નથી, જેના પ્રતાપે આજકાલની પ્રજા વિષયમયજ્ઞ જન્મે છે, અને નાની ઉમ્મરમાંજ નાની વયના છોકરાઓ એજ રમત રમે છે. આવી પ્રજાએ સ્વતંત્રતાની આશા રાખતી તે તો આકાશપુષ્પ, સસલાનાં સિંગ, ચકલીનાં દૂધ અને વાંઝણીના પુત્ર જેવું છે.

એક પેસો કે પાઇ ખોવાઇ જાય છે અગર હિસાબમાં મેળ ન આવતો હોય તો તેને માટે ઘણી દીલગીરી, ખેદ અને વિચાર થયા કરે છે; પરંતુ દીલગીરી આટલી છે કે ઘીનાં સો ટીપાં પચ્યા પછી ટીપું લોહી થાય છે, અને તે લોહીનાં સો ટીપાંનું એક વિર્યાનું ટીપું અંધાય છે, તે વિર્યાનાં અનેક ટીપાં ન્યારે પુખ્ત ઉમ્મર થયા પહેલાં વ્યર્થ નકામાં ફેંકી દેવામાં આવે છે તે વખતે લેશ માત્ર પણ દીલગીરી થતી નથી, અને ન્યારે તેની સમજણ અને પશ્ચાતાપ થાય છે ત્યારે તે ખોયેલી વસ્તુ મેળવવામાં અનેક ફાંફાં મારવાં પડે છે. જાડ ઉપરથી ફળ પાકાં થયા પહેલાં તોડી ખાવામાં આવે તો ખાટાં તુરાં અગર બેસ્વાદ લાગે છે. કાઠપણુ પદાર્થ રાંધવા મૂકેલા રાંધ્યા વગર ખાવામાં આવે તો બેસ્વાદ લાગશે; અને શરીરમાં અનેક વ્યાધિઓ ઉત્પન્ન કરશે. ઘરનાં ગટર કે મોરીને ગમે તેટલું સીમેન્ટનું પ્લાસ્ટર કરાવેલું હોય પરંતુ તે પાકું થાય તે પહેલાં તેનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો પ્લાસ્ટર ઉખડી, પાણી ઘરમાં ઉતરશે, જેથી આખી ઇમારત ડગમગી જશે; તેજ પ્રમાણે જે યથા વિધી વિર્ય

પરિપક્વ થયા પહેલાં વાપરવામાં આવશે, તો:સ્વાદ આવ્યા વગર શરીર રૂપી ઇમારતને ધક્કો લાગ્યા વિના રહેશે નહિ.

સંસારમાં છોકરાંઓ એ એક ઉત્તમ વસ્તુ છે. જે ઘરમાં તે ન હોય તે દિવા વગરનું કહેવાય છે. પરંતુ છોકરાંઓ પ્રમાણમાં હોય તોજ ઠીક. મારા ખ્યાલમાં તો મજબુત તનદુરસ્ત બે છોકરા અને એવીજ એક છોકરી બસ છે. અહિં વાંચકને વિચાર થશે કે છોકરાને છોકરીઓની સંખ્યા ન્યૂનાધિક છે. તે જાણી જોઈનેજ લખ્યું છે. ઘરમાં બે છોકરા હોયતો એક લગ્ન કરી ગૃહવહેવાર ચલાવી પોતાનો વંશ વધારશે ને બીજો રાજ્યકાર્ય ને દેશસેવાના કામમાં આવી શકશે. જેથી રાજ્ય અને દેશની હિંમેશાં ચઢતીજ રહેશે. વધારે પ્રમાણમાં પ્રજા એ પણ એક દરિદ્રતાની નિશાની છે. વધારે પ્રજા ઉત્પન્ન કરી ઉછેરવામાં સ્ત્રીની તનદુરસ્તીનો તો અંતજ આવી જાય છે. પુરૂષ તો વધારે છોકરાંથી કંટાળી ઘરથી બહાર પણ જતો રહે; પણ સ્ત્રી બીચારીને ભોગવ્યા વગર છુટકોજ નથી.

આજકાલના સુધરેલા જમાનામાં દરેક પ્રકારની સ્કુલો, કોલેજો વિગેરે ઉઘાડવામાં આવી છે. પણ કોઈ સ્કુલ કે કોલેજમાં બેટા થવું, બાપ થવું, ધણી થવું, એવું શિખવાડવામાં આવતું નથી. લગભગ દરેક માણસને આ ત્રણ અવસ્થામાંથી પસાર થવું પડે છે. દરેક અવસ્થામાં આકાશ પાતાલ જેટલું અંતર છે.

કાયદાની અજ્ઞાનતાથી આરોપીને લાલ મળી શકતો નથી. આ નિયમ કાંઈ એકલા રાજ્યકર્તાના કાયદાનેજ લાગુ પડે છે એમ નથી પરંતુ કુદરતના નિયમને પણ લાગુ પડે છે. આયુર્વેદના નિયમોનું ઉલ્લંઘન કરવાથી કુદરત તરત શિક્ષા આપે છે, તેમાં બહારના પુરાવાની પણ જરૂર હોતી નથી.

છોકરાઓની કેટલીએક ખરાબ ટેવો માઆપની નાની ભૂલોનાં ગંભીર પરિણામો હોય છે. જેમકે નાની વયના છોકરાને રમાડતી

વખતે વારંવાર તેની ઉપસ્થ ઇન્દ્રિને હલાવી રમાડે છે, અથવા તો તેને એવી રીતે તેડવામાં આવે છે કે તેનો તે ભાગ તેડનારના શરીર સાથે ઘસાયા કરે છે. ઘસારાથી અગર તો હલાવવાથી ઇન્દ્રિ જાગૃત થાય છે. પરંતુ અંડકોશમાં વિચિત્ર ઉત્પન્ન કરવાની શક્તિ ન હોવાને લીધે તેમાંથી કંઈ નિકળી શકતું નથી, પરંતુ જેમ જેમ છોકરાઓ મોટા થાય છે અને નાનપણની કુટેવોને લીધે કોઈ કોઈ વખત સરખી ઉમ્મરનાં બાળકો રમતમાં પણ તે ક્રિયા ચાલુ રાખે છે, જેના પરિણામે ઘસારાથી ગરમી ઉત્પન્ન થઈ અંડકોશ પરિપક્વ થયેલા હોવાથી વિચિત્ર બહાર નિકળી પડે છે. અને તે ક્ષણિક આનંદને લીધે પછી જે કુટેવ પડે છે તો તે સર્વસ્વ નાશ કરીનેજ જાય છે. ઘણી નિશાળો અને કચેરીઓમાં કેટલાએક માસ્તરો અને કારકુનોને એવી ટેવ હોય છે કે ખુરશી અગર ટેબલ ઉપર બેસી પગ ઉપર પગ ચઢાવી પગ હલાવ્યા કરે છે. તેના પરીણામે પણ કોઈ કોઈ વખતે વિચિત્રાવ થઈ જાય છે. નિશાળોમાં માસ્તરોને આવી ક્રિયા કરતા જોઈ તેમની નકલ કરવાથી વિદ્યાર્થીઓ પાયમાલીની હદ સુધી પહોંચી જાય છે. આવી ટેવવાળા શિક્ષકો અને કારકુનોએ તે ખરાબ ટેવ મુકી દેવી જોઈએ. અસારી સલાહ પ્રમાણે આવા ખાતાવાળાઓના ઉપરીઓએ એવો નિયમ બહાર પાડવો જોઈએ કે નિશાળો અને કચેરીઓમાં આવી રીતે કોઈએ બેસવું નહીં.

અગર તો માબાપને એવી ખરાબ ટેવ હોય છે કે બાળકોને નાના ધારી તેના રૂબરૂ અનેક ચેષ્ટાઓ કરી તેના સામેજ રતિક્રિડા પણ કરે છે. પણ તેઓ જાણતા નથી કે બચ્ચાંની યાદશક્તિ-નક્કલ કરવાની ટેવ-પૂર્વજન્મના સંસ્કારને લઈને તિવ્ર હોય છે. માબાપને જોઈ તે પણ રમતમાં તેજ રમત રમે છે; અને એ રમત આંતે તેમની પાયમાલીનું કારણ થઈ પડે છે.

હવે લગ્ન સંબંધી થોડોક વિચાર કરવા જેવો છે, કારણ કે આજકાલના વિવાહ એ પણ નળગાઈના કારણે માંહેનું એક કારણ

છે. તેમાં એક દોષ તો બાળકમ છે, જેના જવાબદાર માબાપ અને ભોક્તા બાળકો છે. તેસંબંધી ધણીજ ચર્ચાઓ થયા કરે છે તેનું પીષ્ટપેષણ કરવું વ્યર્થ છે.

ઘોડી, ગાય, ભેંસ અગર તો વૃક્ષો માટે માણસ હંમેશ સારી નોડની તપાસ કર્યા કરે છે. ગમે ત્યાંથી સારી નોડ લાવીને સંબંધ કરે છે, પરંતુ પોતાનાં બાળકો માટે આટલો પ્રયત્ન કરવામાં આવતો નથી.

કુદરતે દરેક વસ્તુની નોડ ઉત્પન્ન કરી છે. તેમાં નો ન્યુનાધિક થાય છે તો તે કેટલીક આપણી ભૂલનુંજ પશ્ચિમ છે. સ્ત્રી પુરૂષની જાતી ઉપર પણ ઘણો આધાર રહેલો છે. પ્રાચિન ગ્રંથ અનુસાર તો ચાર જાતી સ્ત્રીની અને ચાર જાતી પુરૂષની હોવી નોંધાયે. પદ્મિનિ, ચિત્રિણી, હસ્તિની અને સંખની એ સ્ત્રીની જાતિઓ અને તેજ પ્રમાણે, શશક, મૃગ, વૃષભ અને અશ્વ એમ ચાર જાતિ પુરૂષની છે; તેમાં પદ્મિની નારી અને શશક પુરૂષનાં શરીર અવયવ સ્વભાવ આપસમાં મળતા આવે છે; તે જાતે કોમલ, સુંદર, દેખાવડા, ગાયન અને ગંધ પ્રિય હોઇ વિષયવાસના મંદ વાલાં હોય છે. તે બેઉનાં જો આપસમાં લગ્ન કરવામાં આવે, તો તે જોડું ધણાજ સુખી દિવસો વ્યતિત કરી શકે. તે પછીની ઉત્તરોત્તર જાતિમાં શરીરના બાહ્ય અને ગુપ્ત અવયવો મોટા અને વિષયવાસનાથી ભરેલા હોય છે. તેમાં હસ્તિની સ્ત્રી અને અશ્વજાતીના પુરૂષની વિષયવાસના અને અવયવો એવી રીતના ઉત્પન્ન થયેલા હોય છે કે તેઓ એક બીજાથીજ સંતોષ પામી શકે. હવે વિચાર કરવાનો છે કે જો પદ્મિનિ અશ્વ સાથે અને હસ્તિની શશક સાથે શરીર સંગ્રામમાં જોડાય તો બેમાંથી એકને સુખી થવાનું હોઇ શકેજ નહિ. આ વિષય બહુજ લાંબો છે. એમાં તો આ ટુંક લખાણથીજ સાર લેવાનો છે.

પરંતુ યદ્દી રતિક્રિડા કયા આસને અને કેવી રીતે થાય છે એ વિધી લખવાથી દીર્ઘઆયુષી સુંદર જાગવાન પ્રજા ઉત્પન્ન થાય તે

સિવાય અન્ય હેતુ છેજ નહિ. કારણ કે બીજાઓની સંગતથી એટલી બધી કુટેવો પડી ગયેલી છે કે તેનું ટુંક વર્ણન આખ્યા વગર છુટકાજ નથી. ઉભા ઉભા આસને રતિક્રિડા કરવાથી પુરૂષને પક્ષાઘાત થવાનો સંભવ છે, અને વિચર્યા ગર્ભસ્થાનમાં ન જતાં બહાર નીકળી પડે છે. અને કદાચ ગર્ભ રહી જાય તો પ્રજ્ઞ લુલી લાંગડી થશેજ; અને સારી પ્રજ્ઞની ઉત્પત્તિ જે આપણો મુખ્ય હેતુ છે તે પાર પડતો નથી. પુરૂષ નીચે અને સ્ત્રી ઉપર રહીને જે સમાગમ કરવામાં આવે તો પ્રમેદ થવાનો સંભવ છે; અને વાસણનું મુખ નીચે હોય તેમાં નાખેલી વસ્તુ ક્યાંથી રહી શકે? અને કદાચ જે પ્રજ્ઞ થાય તો દુર્બળ અને કદરૂપી થાય. બે જણ જે બેસીને રતિક્રિડા કરે તો તેમાંથી આંતરડાંની વ્યાધિમાં સપડાઈ દુઃખી થાય છે. તેમાં જે ગર્ભ રહી પ્રજ્ઞ ઉત્પન્ન થાય તો તે પેટની અનેક વ્યાધિઓવાળી થશે. આ પ્રમાણે આવા વિચિત્ર ઘણા આસનોમાં હાનીઓજ રહેલી છે. રતિક્રિડા કરતી વખતે એક વાત ખાસ યાદ રાખવાની છે કે સમાગમ એવા સમયમાં કરવો જોઈએ કે જે વખતે સુવાવડ થાય તે વખતે અતિશય ગરમી કે અતિશય શરદી ન હોવી જોઈએ. પુરૂષ તો સમાગમ કરી વેગળો રહે છે, પણ બિચારી સ્ત્રીને આસરે એક માસ પર્યંત સુવાવડની પથારીએ કેદ રહેવું પડે છે. કેવળ પોતાનોજ સ્વાર્થ સાધવો અને સ્ત્રીનો ખ્યાલ ન રાખવો એ પણ એક અનર્થ નહિ તો બીજું શું ? !

સગપણ કરતાં પહેલાં છોકરા અને છોકરીના જન્મઅક્ષર જોઈ ત્રહ મેળવવામાં આવે છે અને તેના ઉપરજ મૂખ્ય આધાર રખાય છે. તેજ પ્રમાણે એક બીજાની પ્રકૃતિ મેળવવી એ પણ જરૂરનું છે. ધારો કે એક કુટુંબમાં કફ પ્રધાન છે અને દરેકને કફનો રોગ થયા કરે છે તો સ્વભાવિક રીતે તે કુટુંબના છોકરાને પણ કફ વિશેષ હોવાજ જોઈએ. અને બીજું કુટુંબ જે કફ પ્રકૃતિવાળુંજ હોય અને તે કુટુંબની કન્યા સાથે જે પેદા છોકરાનો શરીર સખંધ જોડાય



અને તેનાથી જે પ્રજા ઉત્પન્ન થાય તો તે પ્રજાની શી વસ્તે ? તે તો હંમેશાં ઉધરસ, સસણી, દમ આદી અનેક રોગોમાંજ સપડાવાની. માટે આવાં જે કુટુંબોએ કદી લગ્ન સંબંધમાં જેડાવુંજ નહિ. કદાચ પ્રધાન પ્રકૃતિવાળા પુરૂષે પિત્ત અગર વાત પ્રધાન કુટુંબમાં લગ્ન સંબંધ જેડવાથી તેમની જે પ્રજા થશે તે આવા રોગોથી મુક્ત રહેશે. માટે લગ્ન સંબંધ થતા પહેલાં બન્ને બાળુથી વૈદ્યકીય સલાહ લેવી જરૂરી છે.

મોટા શહેરોવાળા, નાના ગામડાઓમાં લગ્ન સંબંધ જેડે તો કેટલાક અંશે ફીક થઈ પડે. અને જગતનું ભલું ધ્યાનનાર માળાપે ક્ષય, ગલતકૃષ્ક, હરસ, દમ, ગરમીના ચેપી રોગોવાળાં બાળકોને તો પરણાવવાંજ નહિ.

સુંદરતા, તંદુરસ્તી અને બળ દરેકને ગમે છે, તે જેઠ મન લલચાય છે, તેવા થવાની ઇચ્છા થાય છે. પણ તેમ બનવામાં યત્ન કરવામાં આવતો નથી. કદાચ પોતાને પુરો લાભ નજ મળી શકે પણ તેવી પ્રજા ઉત્પન્ન કરવી એ સંભવીત છે. બગીચાના માળી ઝાડોના બીજમાં સુધારા વધારા કરી, ખાતરમાં ફેરફાર કરી વખત બે વખત પાણી આપી જમીનને વીધીસર ખોદી ફળદ્રુપમાં એટલો બધો ફેરફાર કરી નાંખે છે કે જોનારને આશ્ચર્ય થયા વિના રહેતુંજ નથી. તેજ પ્રમાણે પોતાની પ્રજા જેના ઉપર માળાપના ભવિષ્યનો આધાર રહેલો છે, તેને નિર્બળ, કદરૂપી, અનેક રોગથી પીડાતી જેઠ માળાપના મનમાં કંઈ નહિં થતું હોય એમ નથી. તેમને તો ઘણુંજ લાગી આવતું હશે. પણ કુદરતને માથે દોષ મૂકી પ્રારબ્ધનો આશ્રય લઈ બેસી રહે છે. તેઓ નથી જાણતા કે કોઈ બનાવનાર કોઈ વસ્તુ કોઈ દવસ ખરાબ બનાવતોજ નથી, અને પ્રારબ્ધ તો અમારું પોતાનુંજ બનાવેલું છે. ફરીથી તેવું પ્રારબ્ધ ન બંધાય તે આપણા હાથમાં છે. છંકરાંઓને મૂર્ખ ગાંડાં જેઠ માળાપ દુઃખી થાય છે. પણ

છોકરાં શું કરે ? તેઓ તો માઆપની ભૂલોનાં ભોગ થઈ પડેલાં છે. માઆપ દારૂડીઓ, વ્યસની અને ખરાબ ટેવવાળાં હોય તો પ્રબ્ધ આવીજ થાય. આજકાલ કટાકટીનો વખત આવી ગયો છે. આખું જગત આગળ વધવાના યત્નમાં અને સ્વતંત્રતા મેળાવવાના સાધનો મેળવવાની ઇચ્છામાં રોકાયેલું છે. આવા પ્રસંગમાં નિર્બળ, રોગી, ઉત્સાહહીન અને મંદ બુદ્ધિવાળી પ્રબ્ધવૃદ્ધિ પૃથ્વી ઉપર ભારરૂપ ઉત્પન્ન કરવી તેના કરતાં જે બાળક અને બાળકીઓ ઉત્પન્ન થયેલાં છે તેઓને યથાવિધી બ્રહ્મચર્ય પળાવી, બળવાન બનાવી, કસરતનો શોખ તેઓના મનમાં ઉત્પન્ન કરાવી ઉત્સાહી બનાવી પુષ્ક ઉમર થયા પછી પરણાવશે તો તેનાથી જે પ્રબ્ધ ઉત્પન્ન થશે તે તમારી આશાઓમાં કાંઈ સહાયતા કરશે અને એજ ક્રમ નો ચાલુ રહેશે તો વખત વિતે એવી પ્રબ્ધ પાકશે કે સ્વતંત્રતા માગ્યા વગરજ લેશે.

આજકાલના છોકરાઓને વિષયવાસના કે હસ્તક્રિયાથી છોડાવવાનો એકજ રસ્તો છે, અને તે કસરતનો શોખ એજ બસ છે. કસરતનો શોખ લાગ્યા પછી છોકરો તમામ કુટેવો ભૂલી જાય છે, અને કેવળ પોતાનું શરીર સુધારવાનીજ ચિંતામાં રહે છે. કસરત કર્યાથી શરીરમાં બળ, કાન્તિ, વિર્ય અને ઉત્સાહ વધે છે એ તો નિર્વિવાદ છે. પરંતુ તે ઉપરાંત જે આજકાલ હિન્દુ-મુસલમાનના ઝઘડા ચાલી રહ્યા છે, જેના માટે ઘણી જગ્યાએ મોટી ચરચા ચાલી અને કાગળીઓ ઉપર ઠરાવ પાળુ થયા, તે સર્વે ઝઘડા એની મેળેજ મટી જઈ શાન્તિ પ્રસરશે. ઘણા વિદ્યાર્થીઓ જે પહેલાં જણાવી ગયા તેવી ખરાબ ટેવનો ભોગ થઈ પડી નબળા અને આળસુ થઈ તદ્દન નિર્મોહ્ય થઈ ગએલ, તે વિદ્યાર્થીઓને ન્યારે આ ખરાબ ટેવ બાળ્યત મમજવવામાં આવ્યું અને તેઓએ ખરાબ આદત મૂકી કસરત કરવા માંડી, તેજ છોકરાઓ અત્યારે ઘણાજ મજબુત થઈ શરીરે તંદુરસ્ત રહી મનની શક્તિ વધારી કોલેજોમાં અભ્યાસ કરી રહ્યા છે, તે નોંધને ધણો આનંદ થાય છે. તેઓએ પોતાના શરીર

સુધાર્યું છે તેમ નથી, પણ ઘણા વિદ્યાર્થીઓની ખરાબ ટેવો છોડાવવામાં હમેશ તત્પર રહે છે. આવાં સારાં કામ કરનારાઓને ઈશ્વર હમેશાં સદાય કરે છે.

વાઘ સાથે વાઘની મિત્રાચારી નિભે છે. વાઘ અને બકરાની મિત્રાચારી હોઇ શકતી નથી; કદાચ હોય તો એમજ સમજવું કે બકરા તો વાઘની દયા ઉપરજ જીવે છે.

તન્દુરસ્તિ પ્રાપ્ત કરવા માટે કાંઈ બહારથી લાવવું પડે તેમ નથી. છોકરાઓએ ચોવીસ વર્ષ અને છોકરીઓએ સોળ વર્ષ પર્યંત અભ્યસ્ય પાળવું, કસરત કરવી, ખુદ્દી હવામાં ફરવું, ખુબ ચાવીને ખાવું, દરેક પ્રકારનાં વ્યસન જોવાં કે ચા, કૉફી, બીડી અને દારૂ આદિથી દુર રહેવું, એક પથારીમાં સ્ત્રી પુરૂષે સુવું નહી, પ્રેમરસનાં નૌવેદ્ય, નાટક અને સિનામાનો ત્યાગ, સારા પુરૂષોનાં જીવનચરિત્રોનું વાંચન, મળમુત્ર આદિનો વખતસર ત્યાગ, નળળાં આચરણ વિગેરેથી દુર રહેવું, આ તન્દુરસ્તીની પ્રાપ્તિનાં મુખ્ય સાધનો છે. માઆપ જ્ઞે પોતે આ નિયમ પાળશે તો છોકરાંઓને અનુકરણ કરતાં વાર લાગશે નહિ.

**સ્વામી શિવાનંદ તથા સ્વામી પરમાનંદ.**

અમૃતાલય ( ધર્મર્થ ઔષધાલય )

વીસનગર, ( ઉત્તર ગૂજરાત )



## આયુર્વેદ સાર અથવા સુખસાધન.

૧. જેનાથી આયુષ્ય સંબંધી જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય તેનું નામ આયુર્વેદ.

૨. તંદુરસ્ત માણસ લાંબુ આયુષ્ય ભોગવી, સ્વાર્થ પરમાર્થ સીદ્ધ કરી શકે છે.

૩. તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત કરવા માટે આ આયુર્વેદના નીયમ પાળવા જરૂરી છે.

૪. આત્મા અને શરીરનો સંબંધ તે આયુષ્ય અને વિયોગ તે મૃત્યુ કહેવાય છે.

૫. માટે આયુર્વેદના નીયમાનુસાર ચાલવું તે મનુષ્ય માત્રની કરજ છે.

૬. દરેક તંદુરસ્ત માણસે પોતાના ઇષ્ટનું સ્મરણ કરી સુર્યોદય પહેલાં પથારી પરથી ઉઠી જવું.

૭. દાંત, નાક, આંખ, મોં વીગેરે સાફ કરવા. લઘુશંકા કરવી.

૮. ગામ બહાર ખુલ્લી લવામાં શૌચાદી ક્રીયા કરી અને ત્યાં સુધી ફરવું.

૯. શૌચ વખતે હંમેશા બે પગ ઉપર સીધા બેસવું. અંગ્રેજી પદ્ધતી નહીં પસંદ કરવા યોગ્ય છે.

૧૦. હંમેશાં શ્વાસ લાંબોજ લેવો. દરેકને શ્વાસ ટુંકા લેવાની ટેવ છે.

૧૧. શૌચ પછી લીંબડો, બાવળ, વીગેરેનું દાંતણ કરી દાંત સાફ રાખવા.

૧૨. સ્નાનદ્વારા શરીર સ્વચ્છ રાખવું. સ્નાન કરતાં પહેલાં તેલથી શરીર પર માલીસ કરવી તેથી શરીર સ્કેડાળ અને રૂપાળુ થાય છે.

૧૩. યથાશિક્ત કસરત કરવી ને દીવસે દીવસે વધારવી.

૧૪. અડવાડીઆમાં ઓછામાં ઓછા બે વખત નાકમાં તેલનાં દીપાં નાંખવાં ને તે વખતે મોમાં ચોકખું પાણી ભરી રાખવું, તેથી વાળ ઘોળા થતા અટકે છે.

૧૫. તેલ ચોળતી વખતે કપાળે, પગના તળીએ અને કાનમાં ખાસ તેલ લગાડવું. કપાળે તેલ લગાડવાથી માંથાનો દુખાવો થતો નથી ને ઉંઘ સારી આવે છે. પગના તળીએ તેલ લગાડવાથી ચાલવા દોડવામાં થાક લાગતો નથી. કાનમાં તેલ નાંખવાથી ભેજમાં શુષ્કી થતી નથી, ને આંખોમાં તેજ વધે છે.

૧૬. જીવન ટકાવી રાખવા માટે ખોરાકની ખાસ આવશ્યકતા છે. દરરોજના ઘસારાથી શરીરમાંથી જે પરમાણું ઓછા થાય છે, તે પુરા કરવા માટે જે અનુકુળ પદાર્થ શરીરમાં નાંખાય તેનું નામ ખોરાક.

૧૭. શરીરના ઘસારાથી જ્યેક પ્રકારની ક્રીયા હોજરીમાં થાય છે, અને તે અનુભવાય છે તેનું નામ ભુખ.

૧૮. ખોરાક હમેશાં અનુકુળ હોય તેવો લેવો.

૧૯. ખોરાક લેતી વખતે ખીન્ન તમામ કામ ભુલી જઈ ખાવામાંજ ખ્યાલ રાખવો, એક કરતાં વધારે રસ ખોરાકમાં હોય, તો જઠરામી ઠીક રહે છે.

૨૦. જમતી વેળા વચમાં પાણી પીધું હોય તો ઠીક, નહીં તો ઓછામાં ઓછા એક કલાક પછી પીવું.

૨૧. આયુર્વેદનો નીયમ છે કે, ખોરાક જલદી ખાવો, આજ-કાલનો ડોક્ટરી મત એવો છે કે ખોરાક ખુબ ચાવી ચાવી ખાવો.

૨૨. અમોને આયુર્વેદનો મત ઠીક લાગે છે, કારણ કે ઘણું ચાવીને ખાવાથી જે ખોરાક હોજરીમાં જાય, તે ત્યાંથી જલદી આંતરડામાં ઉતરી જાય અને હોજરીનો પાચન રસ તેમાં સારી પેઠે ભળી શકે નહીં જેથી તે ખોરાક પાચન કરવા માટે આંતરડાને મહેનત વધારે પડે અને પરીણામે આંતરડાં નબળાં થાય.

૨૩. જમતા પહેલાં હમેશાં ન્હાવું, તે ન બની શકે તો હાથ પગ, મોં સારી પેકે ધોવાં.

૨૪. શરીરની બહાર પાણી પડવાથી શરીરની અગ્નિ અંદરની આજીવન છે, જેથી જઠરાગ્નિ તેજ થાય છે.

૨૫. ખાવાના પદાર્થો ગમે તેટલા સ્વાદીષ્ટ હોય, પણ પેટ ભરી ખાવું નહીં.

૨૬. પ્રથમ ખાધેલું ન્યા સુધી પચે નહીં, ત્યાં સુધી બીજો ખોરાક લેવો નહિં.

૨૭. દીવસે જો અજીર્ણ થયું હોય અને ઇચ્છા થાય તો રાત્રે સુદૃઢ ખોરાક લેવો. રાત્રે જો અજીર્ણ થયું હોય તો દીવસે બીજકુલ ખોરાક લેવો નહિં.

૨૮. દુધ પીધા પછી તરત ખાવું નહીં. ને ખાધા પછી તરત દુધ પીવું નહિં. ખાધા પછી ઘાશ હોય તો વાંધો નહિં.

૨૯. હંમેશાં એકજ પ્રકારનું ભોજન લેવું નહિં.

૩૦. એક વખત પકાવેલું બીજે વખતે ઉનું કરી ખાવું નહિં.

૩૧. ભુખ લાગી હોય તે વખતે પાણી પીવું નહિં. જે વખતે તરસ લાગેલી હોય તે વખતે ખાવું નહીં.

૩૨. લીલોતરી, ફળ, દુધ લીધા પછી, સ્ત્રીસંગ કર્યા પછી, પાણી પીવું નહીં.

૩૩. ખાધા પછી તરત સ્ત્રીભોગ, ઉતાવળે ચાલવું, મહેનત કરવી, તે મોતની સાથે બાથ ભરવા જેવું છે.

૩૪. ખાધા પછી લઘુશંકાની ટેવ રાખવી.

૩૫. ખાધા પછી દાંત ખુબ સાફ કરવા.

૩૬. તેલના કોગળા કરવાથી દાંત મજબુત અને સાફ રહે છે.  
( તે પછી પાયેરીઆની ધાસ્તી રહેતી નથી. )

૩૭. જે ચાવવાથી દાંતને તકલીફ થાય તે ચાવવું નહીં.

૩૮. ચુસ્સા કે વીચારમાં હો તે વેળા ખાવું નહીં.

૩૯. ખાવાનો કાંઈ વખત નથી. ત્યારે ભુખ લાગે, તેજ તેનો વખત છે.

૪૦. અભ્યાસથી વખત અંધાઈ જાય છે.

૪૧. ખોરાક પછી બીજો નંબર પાણીનો છે. પાણી હમેશાં નીર્મળ પીવું. જે કુવામાં ઝાડનાં પાંદડાં પડી સડતાં હોય તે કુવાનું પાણી પીવું નહીં.

૪૨. રાત્રિ એકદમ ઉંઘમાંથી ઝબકી પાણી પીવું નહીં.

૪૩. સુતા સુતા પાણી પીવું નહીં.

૪૪. એક દીવસમાં બુદ્ધા બુદ્ધા કુવાનાં પાણી પીવાં નહીં.

૪૫. ગંધાતું ઝાઝા દીવસનું પડેલું પાણી પીવું નહીં.

૪૬. વારંવાર પાણીમાં ઝરફ પીવો નહીં.

૪૭. તરસ લાગે ત્યારે ઘુંટંટં ઘુંટંટં પાણી પીવું. એકદમ પીવું નહીં.

૪૮. ઉભા ઉભા પાણી પીવું નહીં. સ્ત્રીસંગ પછી તરત, પરસેવો થયો હોય, ચાલીને આવ્યા હોયએ તે વખતે, કાંઈ પાતળો પદાર્થ લીધા પછી કે ચીકણો પદાર્થ લીધા પછી કે ખટાશ ખાધા પછી, પાણી પીવું નહીં.

૪૯. ચોમાસામાં નદી અને તળાવનું પાણી પીવું નહીં.

૫૦. ઉંઘવાથી જે અવયવો થાકી ગયા હોય છે તે આરામ લઈ ફરી તાજ થાય છે.

૫૧. ઉંઘતા પહેલાં દરેક વીચાર મગજમાંથી કલાટી નાંખવો.

૫૨. હાથ પગ વીગેરે ઘોછ પછી ઉંઘવાથી ઉંઘ સારી આવે છે.

૫૩. ખાંધને તરત ઉંઘવું નહીં.

૫૪. રાત્રિ જશ્દી સુવું ને સવારે વહેલા ઉઠવું.

૫૫. માથા નીચે નરમ ઓશીકું રાખવું.

૫૬. સુવાના ઓરડામાં ઘાસતેલનો દીવો રાખવો નહીં, કારણ કે તમારા પ્રાણવાયુમાંથી લાગ પડાવશે, ને તમારા માટે ઝેરી હવા ઉત્પન્ન કરશે.

૫૭. સુવાના ઓરડામાં ખાવાની કોઈ પણ ચીજ રાખવી નહીં.

૫૮. ઉત્તર દીશા બાજુ માથું કરી સુવું નહીં.

૫૯. સુવાના ઓરડામાં હવાને આવવા જવાના રસ્તા હોવા જોઈએ. મોં ઢાંકી સુવું નહીં.

૬૦. ચતા સુવા કરતાં એક પડખે સુવું સારું.

૬૧. ઘણા માણસોએ એક ઓરડામાં સુવું નહીં.

૬૨. કોલસા સળગતા મુકી દરવાજા વીગેરે બંધ કરી ઉંઘવું નહીં.

૬૩. દીવસે ઉંઘવાથી કફ વધે છે.

૬૪. રાત્રે જાગરણ કરવું નહીં.

૬૫. મન ઉપર બોળે હોવાથી પણ અનેક વ્યાધીઓ થાય છે. માટે આરોગ્યનો નાશ કરનાર નાલાયક મોત્રાથી દુર રહી, લાયક મોત્રાનો સંગ કરવો.

૬૬. હીંસા, ચોરી, પરસ્ત્રીની ખરાબ સંગત, બીજાઓની નીંદા, જીદ, પરાધ ચીજો પર કબજો, સાચા પુરુષો પર અવિશ્વાસ, વીગેરે પાપ કર્મોનો ત્યાગ કરવો. આથી મન દુઃખી થઈ અનેક રોગ ઉત્પન્ન થાય છે.

૬૭. રોગી, દરદીઓને યથાશક્તિ સલાય કરી, તેમનાથી અલગ રહેવું.

૬૮. દેવતા, ગણિ, વૈદ્ય, ગુરૂ, રાગના જે દ્રાહી હોય તેમનાથી દુર રહેવું.

૬૯. પોતે કોઈના શત્રુ થવું નહીં, અને કોઈને પોતાનો શત્રુ કરવો નહીં.



૭૦. મન સ્થિર કરવા માટે થાંડા વખત એકાંત સેવવો. તે વખતે ઘીનો દીવો કરવો અને ઇંદ્રિયે પ્રત્યક્ષ સમગ્ર તે દીવસના પાપ જે બાણ અગ્નિમાં થયાં હોય, તેની માફી માંગવી. તેનાથી મન ઉપરથી બોળે દલકા થાય છે.

૭૧. એક સાધારણ ઘીનો દીવો બાર ફૂટ સમ ચારસ હવા શુદ્ધ કરે છે.

૭૨. જેના ઉપર વિશ્વાસ ન હોય તેના હાથની કાઈ ચીજ ખાવી નહીં.

૭૩. કોઈ પણ કુદરતી વેગ, એટલે અપાનવાયું, શૌચ, લઘુ-શંકા, ઓડકાર, તરસ, ભુખ, ક્રીંક, બગાસા, ઉંધ, ઉધરસ, શ્વાસ, ઉલટી, વીગેરેની ધમ્મ યાય તો તરત પુરી કરવી.

૭૪. મર્યાદાની ખાતર અપાનવાયુની જરૂર પડે તો ઉડીને બહાર જવું.

૭૫. પરસ્ત્રી, દથીચારવાળો માણસ, રાગ્ન, અમી, જળા કરડનાર પ્રાણી, દુર્જન વીગેરે સાથે હાંસી કરવી નહીં.

૭૬. દરેક કાર્ય કરતી વખતે દેશ, કાળ, શત્રુ, મીત્ર, લાભ, હાની, પોતાની શક્તિ, ને ખાનદાનીનો વિચાર કરી લેવો.

૭૭. જાણુ વગરનું કામ, જળા રસ્તો, હમેશાં મુકી દેવો, તેમાં પ્રવેશ કરવો નહીં.

૭૮. બરફ, ઝાકળ, પાણી, તડકો પડતાં હોય તો સાધન વગર બહાર નીકળવું નહીં. યથાશક્તિ સ્વચ્છ વસ્ત્ર પહેરવાં.

૭૯. નાનાં છોકરાની દરેક પ્રકારે સંભાળ રાખવી, પણ લાડ લગાવવા નહીં.

૮૦. દરેક રૂતુમાં જે ફળ થાય, તે ખાવાનો અભ્યાસ રાખવો. ટાઢ, તડકો, વીગેરે દરેક રૂતુ સેવવા દેવી.

૮૧. જીવવાને માટે સઉથી પહેલાં હવાની જરૂર છે. અનાજ પાણી વિના કેટલાએક દીવસ જીવી શકાય છે, પરંતુ હવા વગર અમુક મીનીટમાં જ મરી જવાય છે.

૮૨. હવા જેમ સ્વચ્છ અને હલકી હશે તેમ તંદુરસ્તી વધશે.

૮૩. ગીચ વસ્તીમાં રહેનાર કરતાં છુટાંછુટાં રહેનાર તંદુરસ્ત હોય છે. કારણ કે હવા ચોક્ખી મળે છે.

૮૪. નીચાણમાં રહેનાર કરતાં ઊંચાણ ઉપર રહેનાર તંદુરસ્ત હોય છે, એટલું જ નહીં પણ રૂપાળા પણ હોય છે. કારણ કે હવા સ્વચ્છ અને હલકી મળે છે. જેમ હવા સારી હશે, તેમ લોહી સાફ થશે. જેમ લોહી સાફ હશે, તેમ તંદુરસ્તી વધશે.

૮૫. શ્વાસોચ્છવાસમાં અંદરથી જે હવા બહાર આવે છે, તે ઝેરી થઈને આવે છે.

૮૬. અમુક પ્રાણીને તેવી જગ્યામાં બંધ કરવામાં આવે, જ્યાં હવા આવજાવ ન કરી શકે, તો તે થોડા વખતમાં મરી જશે કારણ જ્યાં સુધી તે જગ્યાની હવા ચોક્ખી હતી ત્યાં સુધી તે પ્રાણી જીવી શક્યા પછી અંદરથી શ્વાસદ્વારા પવન આવી બેગો થયો ને તેજ શ્વાસદ્વારા અંદર ગયો, તેથી મરણ પામ્યો.

૮૭. કદાચ શંકા થાય કે સંસારમાં અબજો પ્રાણીઓ શ્વાસ લે છે, તેથી કેમ સંસારની હવા બગડી બધાં મરી જતાં નથી ?

૮૮. કુદરતે તેનો ઉપાય કરેલો છે કે સંસારમાં જોટલી વનસ્પતિ છે, તે આખો દીવસ ખરાબ હવાને ખેંચે છે, ને ચોક્ખી હવા ખીળ પ્રાણીઓને અનુકૂળ પડે, તેવી હવા કાઢે છે.

૮૯. રાત્રે બગીચાઓમાં કે ગીચ જાડીમાં ફરવું કે સુવું નહીં કારણ કે રાત્રે જાડામાંથી ખરાબ હવા નીકળે છે. પહાડની ટોચ,

સમુદ્રને કાંઠે, અથવા સમુદ્રમાં સહિથી વધારે દલકી અને ચોકખી હવા મળી શકે છે.

૯૦. ગમે તેટલી ટાઢ પડતી હોય, તો પણ ચોરડો બંધ કરી ઉંધવું નહીં. એકાદ હવા આવવા જવાનો માર્ગ રાખવો.

૯૧. ઘણા લોકો ઘાસતેલનો દીવો બળતો રાખી રાત્રે ઉંઘી જાય છે, સવારે નાકમાંથી કાળું લીંટ નીકળે છે, તેનું પરિણામ ઉધરસ અને અંતે ક્ષય થવો સંભવ છે.

૯૨. ઘરમાંથી કચરો ન વાળવાથી, શાકભાજી વિગેરેનાં કોતરાં ત્યાંજ સડવા દેવાથી, ઘરની હવા બગડે છે ને તે શ્વાસદારા અંદર જાય છે, તેથી તંદુરસ્તી બગડવા સંભવ છે.

૯૩. ઘરમાં કે ઘરની બીંતો પર થુકવું નહીં; તેનું પરિણામ ભયંકર હોય છે, તે થુકેલું થુક્યા પછી ઉટે છે ને શ્વાસદારા અંદર જાય છે.

૯૪. જંમ ઘરની સફાઈ તેમ શહેરના રસ્તા વગેરેની સફાઈની પણ જરૂર છે. જ્યાં સુધરાઈ હોય ત્યાં ફરજ પાડવી, સુધરાઈ ન હોય તો ગામના લોકોએ વારા આંધી ગામની સફાઈ રાખવી.

૯૫. ઘણા મુખ લોકો શહેરના અંદરજ રસ્તામાં શૌચાદી ક્રિયા કરે ને ગમે તે પ્રકારે બંધ કરવી.

૯૬. જ્યાં મીસો હોય ત્યાં પણ ફેફસાના રોગ પ્રમાણમાં વધારે હોય છે.

૯૭. મેળા અથવા બીડમાં કેટલાક લોકોને ચકરી આવે છે, માથું દુઃખવા આવે છે ને કાંઈ કાંઈ વેળા મૃત્યુ પણ થાય છે. તેનું કારણ શ્વાસદારા નીકળેલી ઝેરી હવા શ્વાસમાં લેવાય તે છે.

૯૮. અંદરથી જે શ્વાસદારા હવા નીકળે છે, તે બહારની સ્વચ્છ હવા કરતાં ગરમ હોય છે. ગરમ હોવાને લીધે દલકી પણ

ખરી, જેથી આરડામાં જે છતના નજદીકમાં એકાદ બળી વિગેરે હોય તો ખરાબ હવા જરૂરી બહાર નીકળી શકે.

૯૯. કુદરત તો સુરજના તાપથી, વર્ષાથી, ઝાડ વિગેરેથી હંમેશા હવા સાફ કર્યા કરે છે. પોતે જે હવા સાફ કરવી હોય તો ધી ને સુગંધી પદાર્થોનો ધુમાડો કરવો. ધુપ હવન વિગેરે તે માટેજ આવશ્યક છે.

૧૦૦. ખાવાપીવાની ક્રાંતિપિણુ વસ્તુ ઉઘાડી રાખવી નહીં. માખીઓનો સ્વભાવ છે કે વિષ્ટા ઉપર એસે ને ખાવાની વસ્તુ ઉપર પણ એસે. તેના પગ વિગેરે સાથે વિષ્ટા વળગી ખાવાની વસ્તુ ઉપર લાગે.

૧૦૧. ખાવાપીવાનાં વાસણો સાફ રાખવાં, ખાવાનું પકાવવાની જગ્યા સાફ દુરગંધી વગરની હોવી નેહમ્એ.

૧૦૨. ખીરસનાર સ્વચ્છ, દસમુખ, રીસ અને ક્રોધ વગરના હોવા નેહમ્એ.

૧૦૩ સ્વચ્છતામાં લુગડાં, શરીર, નખ વિગેરેનો સમાવેશ થાય છે.

૧૦૪. જમતી વેળા થાળી કે પત્રાવળીના આગળ થોડા થોડા ખાવાના પદાર્થ મુકી દેવા અને પાણીનું કુંડાળું કરવું, તે રીવાજ સારો છે.

૧૦૫. કુંડાળાં કરવાથી કીડી મંકાડી વિગેરે આગળ આવી શકતાં નથી. આગળ ખાવાનો પદાર્થ મુકવાથી કેટલાએક અંશે માખીઓ ત્યાં રોકાઈ જાય છે.

૧૦૬. ખાધા પહેલાં ને પછી આચમન કરવુંજ. પહેલાં આચમન કરવાથી ગળામાં કદ્દ હોય તો ઉતરી જાય છે. પછી આચમન કરવાથી ગળામાં અનાજ વિગેરે રહી ગયું હોય તો સાફ

થાય છે. આચમન કરવું ને પાણી એમનેએમ કેમ ન પીવું. આચ-  
મન એક સાધારણ માપ છે.

૧૦૭. ખાધા પહેલાં ને પછી વધારે પાણી પીવાથી પાચન-  
ક્રિયામાં બાધ આવે છે.

૧૦૮. ઝાઝા માણસ નજીક નજીક એસી જમનારા હોય,  
તો રેશમી અગર ઉનનું વસ્ત્ર પહેરી એસવું સાહે.

૧૦૯. દરેકના શરીરમાંથી ઓરા (એક પ્રકારના પરમાણુઓ)  
નીકળે છે, ને તે એકબીજાના શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે, જેથી રોગ  
થવા સાંભવ છે.

૧૧૦. રેશમી અગર ઉનનું વસ્ત્ર હોય તો ઓરા આપણા  
શરીરમાં કે બીજાના શરીરમાં જઈ શકતા નથી.

૧૧૧. સુતરાઉ વસ્ત્રમાં તે રોકવાની શક્તિ નથી.

૧૧૨. ત્રાંબાના વાસણની કલાખ ઉતરી ગઈ હોય તો તેમાં  
રાંધવું કે ખાવું નહીં.

૧૧૩. દુધ ધારોપણ હોય તો સાહે, નહીં તો ઉનું કપડો વગર  
પીવું નહીં. દુધ પીધા પછી દાંત ખાસ સાફ રાખવા. દુધ પીવાથી  
દાંતોપર ચીકાશ ચોંટે છે.

૧૧૪. સવારના દુધ કરતાં સાંજનું દુધ વધારે ગુણકરતા છે.  
કારણ કે દીવસે દોરને સુરજનો તાપ અને ફસરત મળે છે.

૧૧૫. ધાળા દોરનું દુધ નાનકરતા હોય છે. ધાળા દોરનું  
દુધ કડકારક છે, ને પીળા દોરના દુધમાં પીત્ત વિશેષ હોય છે.  
આથી સિદ્ધ થાય છે કે હોમોપેથી અમારા આયુર્વેદમાં પ્રથમથીજ છે.

૧૧૬. દાનણુ આકંઠા, વડલો, ખેર, આવળા આદીનું કરવું.

૧૧૭. અજીરણ, ઉલ્ટી, ઉધરસ, શ્વાસ, જ્વર, પક્ષધાન, આદી રોગોવાળાએ દાનણ કરવું નહીં. તરસ્યા, મુખપાક, હૃદયરોગ, માથાનું દર્દ, કાનના રોગોવાળાએ પણ દાનણ ન કરવું. રાખ વિગેરેથી દાંત સાફ કરી લેવા.

૧૧૮. કુષ્ઠરોગ, રક્તપીત, આંખોના દર્દોવાળા. શોશરોગોવાળાએ પાન ખાવું નહીં.

૧૧૯. શીતકાલ અને વસંતકાલમાં વ્યાયામ બહુ લાભદાયક છે. તે અડધી શક્તિ જેટલીજ વ્યાયામ કરવી.

૧૨૦. ગરમ ઋતુ, વર્ષાકાલમાં વ્યાયામ ઓછી કરવી.

૧૨૧. અતીક્ષય, ક્ષયરોગ, શ્વાસ, રક્તપીત, જ્વર, ઉલ્ટી-વાળાએ પણ કસરત કરવી નહીં.

૧૨૨. માથામાં ગરમ જલ નાખવાથી વાળ, નેત્ર કમબેર થાય છે.

૧૨૩. સંપત્તિ, વિપત્તિમાં સરખાજ રહેવા યત્ન કરવો.

૧૨૪. ક્રોધનો ગુણ બેઘડે પ ન કરવો અર્થાત તેબેઘડી ન થવું. તેના જેવો થવા પ્રયત્ન કરવો.

૧૨૫. દરેક સાથે દસતે મોઢે વાત કરવી.

૧૨૬. દરેક ઉપર વિશ્વાસ ન કરવો.

૧૨૭. દરેક ઉપર શંકા ન કરવી.

૧૨૮. ક્રોધને પોતાના શત્રુ તરિકે અને પોતાને ક્રોધના શત્રુ તરીકે પ્રકાશીત ન કરવો. સામા માણસની પ્રકૃતિ બેઘડા વાત કરવી અગર તો મૌન રહેવું.

૧૨૯. ક્રોધના ત્યાં રહેવું હોય તો તેના સ્વભાવને અનુકૂળ થવું. અગર તો તેનું ઘર તજ દેવું.

૧૩૦. ચાલતી વખતે ઓઝામાં ઓઝા ચાર હાથ સામે  
જોઈને ચાલવું.

૧૩૧. અંધારામાં ઘાસ ઇત્યાદીમાં લાકડી વગર ન ચાલવું.

૧૩૨. શમશાનઝમિ, મલમૂત્ર, બલીદાન, ખાવાના પદાર્થો  
વિગેરેથી વેગળા રહીને ચાલવું.

૧૩૩. દુર સુધી પાણીમાં તરવું નહીં.

૧૩૪. જે બાળુ અગ્નિની જ્વાળા આવતી હાય તે તરફથી  
પસાર થવું નહીં.

૧૩૫. ગીચ ઝાડીમાં, ન જોએલ પાણીમાં, ધુછયા વગર,  
પારકા ઘરમાં ખુબ્ય ધુમાડામાં પ્રવેશ કરવો નહીં.

૧૩૬. થાક લાગે તે પહેલાં દેહ, વાળી, મનના કાર્ય બં  
કરવાં.

૧૩૭. અતિસુક્ષ્મ, અતિ પ્રકાશિત, અગ્નિય વસ્તુ ઝાઝીવાન  
જોવી નહીં.

૧૩૮. બીજાઓના જે કાર્ય તમોને ખરાબ લાગે તે તમારે  
પણ ન કરવાં.

૧૩૯. જે વરતાવતી બીજાઓ પાસેથી તમે તમારા માટે  
છઠ્ઠા રાખ્યા તેવંજ તમારે બીજા સાથે વરતવું.



